

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：4/30 (火)

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)						
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦					
	青のりポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	たたきごぼう	麦	四色なます	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	147kcal	390kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	8.3g	8.9g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	12.1g	64.9g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	734mg	735mg
カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	163mg	224mg	カリウム	567mg	628mg	
リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	野菜の味噌煮込み	麦	インゲンソテー	乳麦	ブロッコリー	麦					
	マカロニサラダ	卵麦	大根と人参のきんぴら	麦	明太春雨サラダ	卵麦	れんこんの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	413kcal	656kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	17.5g	21.6g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	25.8g	26.4g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	462mg	463mg
カリウム	621mg	682mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	665mg	726mg	
リン	168mg	233mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	145mg	210mg	リン	218mg	283mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g					
	★ごはん150g	お魚ザンギ	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	平さやいんげん	麦	竹輪のごま炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参シャトー	麦	ごま風味炒め	麦					
	春雨タンタン	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	春雨のサラダ	卵					
	オクラとさほろのピーナツ味噌和え	乳麦落	和風サラダ	卵	ハスタのサラダ	卵乳麦	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	23.5g	76.3g
ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	642mg	643mg	
カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	309mg	370mg	
リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	193mg	258mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	70.6g	229.0g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1541mg	1724mg
	リン	429mg	624mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)				
エネルギー		1042kcal	1771kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		95.1g	253.5g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.1g	244.5g
ナトリウム		2135mg	2138mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
カリウム		1483mg	1666mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1601mg	1784mg
リン		436mg	631mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg	リン	427mg	622mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

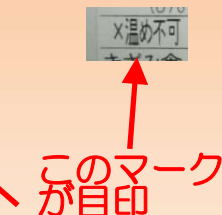


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。